


STUDIO 45 benessere



siamo anche su [Facebook](#) , unisciti a noi per commenti nella community

[NUTRIZIONE](#) [INTOLLERANZE](#) [PROBLEMI DEL PESO](#) [INTEGRAZIONE](#) [FITNESS](#)

Cerca  Ricerca personalizzata

[Annunci Google](#)

[Tabella Calorie](#)

[Dieta Frutta](#)

[Alimentazione](#)

[Dieta Fegato](#)

[Dieta Co](#)

CONSIGLI PER IL BENESSERE DI TUTTI I GIORNI

[- Alimentazione = nutrizione ?](#)

[- Nutrizione e benessere sono correlati ?](#)

[- Perché le diete con me non funzionano ?](#)

[- Perché sono così stressato ?](#)

[- Una mela al giorno toglie davvero il medico di turno ?](#)

[- Perché dovrei preferire un integratore naturale?](#)

[- Posso mangiare bene ma in modo migliore?](#)

[- So cosa mangio?](#)


NEW INIZIATIVA PER TUTTI

VUOI PARTECIPARE AL SITO CON UN ARTICOLO, UN' INFORMAZIONE NEL CAMPO DEL BENESSERE? INVIARE IL TUO CONTRIBUTO A info@studio45benessere.it OGNI SETTIMANA SCEGLIEREMO IL PIU' INTERESSANTE DA METTERE A TUO NOME IN HOME PAGE E SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK.

CONTRIBUTO DELLA SETTIMANA DA PAOLA T.

Ci scrive la nostra Paola T. : " Bisogna fare attenzione in cucina a diverse occasioni di far proliferare malattie trasmissibili con gli alimenti. Senza voler fare "terrorismo", ad esempio quando si parla di avanzati, giustissimo il riciclarli e riproporli anche sotto altre vesti ma attenzione alla conservazione perché si può mettere a repentaglio la salute dei soggetti più a rischio quali bambini, anziani, donne in gravidanza o persone con un sistema immunitario compromesso. Prima di ogni attività legata alla preparazione del cibo, inutile(?) dire di lavarsi accuratamente le mani, ma anche ripetere questa operazione durante le lavorazioni soprattutto se si toccano alimenti sporchi (es vegetali non lavati) o cibi crudi soprattutto carni, pesci e gusci d'uovo. Tutti i prodotti animali sono da consumarsi cotti e dovrebbero raggiungere una temperatura sopra i 70 °C fino nel cuore del prodotto. Questo spesso non si verifica quando si usa un forno a microonde per un periodo troppo breve o se la cottura è troppo rapida e interessa solo la parte esterna del prodotto. Carni pronte, paste fresche e sughi devono essere mantenuti ben caldi in attesa di essere consumati (sopra i 65°C) o vanno riposti in frigorifero e successivamente riscaldati appena prima di essere serviti. Creme al mascarpone, pasticcere o chantilly sono buonissime ma occorre sapere che sono prodotti a base di latte e uova crude e dunque facilmente alterabili, una volta preparate vanno riposte in frigo in contenitori chiusi e consumate nel giro di poche ore! Poi fin dall'acquisto stiamo attenti alla data di scadenza, i surgelati devono essere ben ghiacciati senza segni di ricongelamento (brina), le confezioni integre, il sottovuoto mantenuto, scatole private di ammaccature o rigonfiamenti. Piccole accortezze che possono evitare spiacevoli inconvenienti intestinali...o altro..."

MINI CONSIGLI PER TUTTI

Condividi su facebook 

[Annunci Google](#)

[Rimedi Sonno](#)

[Valori Nutrizionali](#)

[Cotto E Mangiato](#)

[Calorie E Alimenti](#)

[Cibi Pes](#)

- PESANTEZZA E SONNOLENZA POST PRANDIALE ? (DOPO I PASTI)

Cerca di aiutare la tua digestione mangiando cibi meno elaborati, masticando più lentamente (la prima digestione avviene infatti in bocca, lasciamole il tempo adeguato..!).

- SENSAZIONE DI PESANTEZZA, GONFIORE?

Cerca di mangiare lentamente così ingurgiterai meno aria. Evita bibite gassate. Sembra una battuta ma a volte si è più gonfi che grassi. Inoltre evita di mangiare in preda a nervosismo e stress che influiscono sul rilascio di succhi gastrici. SonnoLENZA dopo i pasti anche se il pasto era troppo ricco, troppo acido, oppure conteneva un alimento al quale sei sensibile, come grano o latticini. Se sospetti di avere un'intolleranza verso un alimento, eliminalo per 5 giorni, usalo di nuovo e controlla la reazione.

- HAI FAME PRIMA MA ANCHE DOPO I PASTI ?

Cerca di bere un bel bicchiere d'acqua prima del pasto, questo ti farà sentire sazio prima. Dopo aver mangiato aspetta che il tuo cervello registri il senso di sazietà prima di gridare - aiuto ho fame ancora!!!! Prediligi un pasto ricco di **proteine** (es. carne, pesce, legumi), piuttosto che ricco di carboidrati (es. pasta, pane). Cerca di fare una buona colazione,



ANCHE VIA E-MAIL
PER I VOSTRI AMICI
LONTANI O
CONSEGNA IN 24/48
h!

[Annunci Google](#)



Ho Avuto La Psoriasi

La mia psoriasi è scomparsa come neve al sole. Incredibile!
www.Equimilch.com

Vitamina E

Bargain Prices. Smart Deals. Save on Vitamina E!
www.DealTime.com

Calorie Charts

Find Calorie Charts at Great Prices.
www.Pronto.com

CONSIGLI

[-sportivi professionisti e amatoriali](#)

[-potenziamento sistema immunitario](#)

[-controllo del peso \(diminuzione, aumento, mantenimento\)](#)

[-corretta nutrizione per i bambini \(inappetenza, rischio obesità, intolleranze\)](#)

[-integrazione naturale per terza età, menopausa...](#)

[- gravidanza](#)

[- crescita](#)

[- problemi del sistema cardio-vascolare](#)

[- cellulite, dermocosemesi e nutrizione esterna quotidiana e professionale.](#)

CHIEDETE AL VOSTRO

ENU

[I SEGRETI DEL BENESSERE](#)

[RIMEDI ALTERNATIVI](#)

omeopatia, chiropratica, schiatsu, riflessologia, fiori di Bach, agopuntura, fitoterapia, medicina ayurvedica, osteopatia, ecc...

[AMICHE PIANTE](#)

[ALOE](#)

[TISANE, DECOTTI, TINTURE, OLI...](#)

[ARGILLA](#)

[FRUTTA E VERDURA](#)

[LE NOSTRE AMICHE VITAMINE](#)

[OLIGOELEMENTI E SALI MINERALI](#)

[ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE](#)

[PARTIAMO DA ZERO!](#)

[- ACQUA](#)

[- PROTEINE](#)

[- FIBRE](#)

[- OMEGA 3](#)

[CONSIGLI](#)

[GRAVIDANZA](#)

BAMBINI
SPORTIVI DERMOCOSMESI
-CELLULITE
-CAPELLI
- PELLE
- ACNE
- UNGHIE
CONSIGLI
PARLIAMO... DI CUORE
- FUMO
-IPERTENSIONE
-COLESTEROLO
- DIABETE
CONSIGLI
STRESS
- radicali liberi
CONSIGLI
SITI PREFERITI
Motori di ricerca e siti per il benessere del corpo e della mente
- FENG-SHUI
- DITEVELO CON LE PAROLE...
AMBIENTE E IGIENE DOMESTICA
<div><div>macro</div><div>librarsi.it</div><div><div> Libri</div><div> Musica</div><div> Video</div><div> Bio-Shop</div><div> Eventi</div></div></div>

saltare il primo pasto non aiuta anzi, a volte è l'ideale per far nascere gli attacchi di fame cieca; un'abbondante ed equilibrata colazione limita l'appetito per il resto della giornata e se dopo la colazione hai ancora fame tieni a portata di mano mezza banana o uno yogurt, secondo molti nutrizionisti uno snack ricco di proteine animali, come un mini-involentino di carni bianche è più saziante.

- DIFFICOLTA' A DIGERIRE ?

Cerca di evitare cibi troppo raffinati, pasti elaborati, abuso di alcolici, cibi ricchi di grassi ma poveri di vitamine e fibre.

- NON MANGI NIENTE MA INGRASSI ?

Cerca di evitare fuori pasto, snack sfiziosi affascinanti buoni ma subdoli perché ingrassano anche se sono "piiiiiiiiccoli...", non ti saziano anzi inducono a mangiarne subito un altro! Evita bevande gassate, succhi di frutta, sono altamente calorici e gonfiano. La birra è da considerarsi un alimento non una bevanda, ricordatene soprattutto in estate, la birra ha un sacco di calorie! Preferisci un frutto fuori pasto, possibilmente una mela o una pera (la banana ad esempio è molto calorica).

- QUAL E' LA DIETA GIUSTA ?

Ognuno di noi è diverso dunque ognuno di noi dovrebbe avere un programma nutrizionale personalizzato. Rivolgiti ad esperti della nutrizione che sappiano individuare le tue abitudine sbagliate, il tuo stile di vita, i tuoi bisogni, ecc.. Il programma nutrizionale corretto non è un digiuno, non è diventare schiavi della bilancia, non è soffrire, ma è ristabilire il giusto equilibrio per il nostro benessere. No alle monodiete (mangiare solo proteine, mangiare solo certi alimenti...) che danno origine a scompensi e carenze pericolosissime. No ai fai da te.

[Annunci Google](#) [Dieta Diabete](#) [Dieta Del Riso](#) [Dieta Brucia Grassi](#) [Calorie Dei Cibi](#) [Venti](#)

- PROBLEMI DI PRESSIONE ALTA ?

Cercate, lo saprete già, di ridurre il consumo di sale, oppure usare un sale iposodico. Un consiglio: quando preparate la pasta aggiungete il sale solo poco prima di scolarla, il gusto non cambia (provare per credere) ma in compenso la pasta assorbe molto meno sale che si deposita poi nelle nostre arterie... Invece che abbondare con il sale cerchiamo di utilizzare spezie e aromi o una spruzzata di limone! Oppure utilizzare sale iposodico o marino integrale. Il sale è composto da due sostanze il sodio e il cloruro, nel normale sale da tavola la percentuale di sodio è circa il 40% ed è quello che da problemi maggiori. Gli adulti non dovrebbero consumare più di 6 g di sale al giorno (2,5 di sodio), secondo quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Per intenderci un cucchiaino corrisponde già a 6 g di sale! Mentre in Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa 10-15 g giornalieri! Un pasto può contenere fino a 20 g di sale senza che ce ne rendiamo conto, una percentuale del 50% è il sale che prendiamo inconsapevolmente da cibi che hanno sale aggiunto durante i normali processi industriali e di conservazione, circa il 15% è il sale già naturalmente presente negli alimenti e circa il 33% quello che aggiungiamo noi durante la preparazione dei cibi.

Ridurre gradualmente il consumo di sale migliora la nostra sensibilità gustativa consentendoci di apprezzare cibi poco salati, insomma questione di abitudine! Consumare meno sale abbassa la pressione arteriosa, migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene e aumenta la resistenza delle ossa.

- CON IL DIABETE COSA DEVO EVITARE ?

No al latte intero, panna, carni grasse e semigrasse, pesci grassi (es. anguilla, salmone), salumi, formaggi (tranne ricotta, mozzarella, tomino, crescenza, quartiolo, robiolina), no ai crackers, grissini all'olio, pane condito, patate, conserve sott'olio, banane, cachi, uva, fichi, frutta secca o essiccata, scioppata, castagne, bibite, vino, burro, lardo, strutto, margarina, salse, mostarda, pasta d'acciughe, zucchero, miele, melassa, dolciumi in genere, ghiaccioli, cioccolato, creme, marmellata, biscotti, fette biscottate.

Il gelato è consentito purché non si esageri, perché essendo molto freddo viene assimilato lentamente, se , inoltre è mangiato senza fretta si rallenta ulteriormente l'assorbimento dei suoi zuccheri.

Non tutti i carboidrati fanno aumentare nello stesso modo il livello di zucchero nel sangue. Il fruttosio ad esempio viene assorbito molto lentamente e la sua assunzione induce l'organismo a una produzione di insulina piuttosto scarsa. Il riso, il pane, la pasta non integrale e il saccarosio, vengono invece assorbiti molto più rapidamente e determinano una risposta insulinica importante. Tecnicamente si dice che il fruttosio ha un basso *indice glicemico* (come molte verdure), mentre pasta, pane, miele e zucchero hanno un indice glicemico elevato.

Quando vengono assunti molti carboidrati, l'organismo "tampona" l'eccesso di zucchero in circolo producendo molta insulina e trasformandolo rapidamente in tessuto grasso.

È grazie a questo meccanismo che il tasso glicemico cala rapidamente, sollecitando di conseguenza un desiderio di alimenti dolci o di altri carboidrati (destinati a riequilibrare il tasso di zucchero nel sangue), instaurando un circolo vizioso che può continuare senza fine.

Esistono alcuni trucchi per rallentare l'assorbimento degli zuccheri: il primo è aumentare la quota di fibra (la pasta integrale, ad esempio, viene assorbita molto più lentamente della pasta raffinata), il secondo è associare l'uso dei carboidrati e delle proteine.

CONSULENTE DI FIDUCIA
PROGRAMMI NUTRIZIONALI
PERSONALIZZATI

- Cosa sono i radicali liberi ??

I radicali liberi sono delle molecole ossidanti che l'organismo produce nel corso di tutti i fenomeni biologici della vita. A volte si tratta di molecole ossidanti provenienti dall'esterno fumo di sigaretta, inquinamento atmosferico, o sostanze contenute negli alimenti. I radicali liberi causano invecchiamento generale, rughe della pelle, fenomeni infiammatori, artrite, asma, bronchiti croniche, artrosi, cataratte, malattie del fegato, nefriti, insonnia, perdita di capelli. L'organismo si difende da questi radicali liberi attraverso gli enzimi che produce grazie a minerali come lo zinco, silicio, magnesio, rame, selenio. Grazie anche alla vit. C, E, beta-carotene, e i flavonoidi contenuti nelle verdure e frutta. Una persona produce ogni 24 ore circa 5 g di scorie di radicali.

In condizioni di stress aumentano a dismisura l'aggressione dei radicali liberi. Le malattie favorite dai radicali liberi sono:alcuni tipi di cancro, l'infarto, l'aterosclerosi, l'ipertensione, l'ictus, alzheimer, parkinson, retinite pigmentosa, diabete mellito di tipo 2.

Cibi antiossidanti che diminuiscono l'azione dei radicali liberi neutralizzandoli?

fragole, prugne nere, arance, mirtilli, lamponi, susine, spinaci, more, mele, pesche, barbabietole, broccoli, cavolo verde, piselli, pompelmo, avocado, kiwi, pomodori, carote, cetrioli, banane, mela nane, cipolle, rosmarino, menta, salvia, timo, origano, aneto, thé verde, aglio, patate dolci, peperone, zucca, uva, zafferano, olio extra vergine di oliva...+**INTEGRATORI!**

vedi la nostra sezione dedicata alle vitamine e alle piante, frutta e verdura

altri suggerimenti...

Imballaggio Spedizione Imballo Isotermico e refrigerante Trasporto per un periodo di 96 ore www.sofrigam.com

Frutta e legumi Frutta e legumi meno caro Scopri tutti i siti ad hoc Antag.it/Frutta_e_legumi

Free English Translation Translate Single Words & Full Text In a Click. Get Your Free Download! www.Babylon.com



Suggeriamo di utilizzare un buon olio extra vergine di oliva e di sostituirlo all'uso di margarina e burro;

Occhio alle margarine !!!

Nelle etichette dei prodotti alimentari compare spesso la dizione "grassi vegetali idrogenati": si tratta di quei "leganti" utilizzati dall'industria alimentare per presentare al consumatore un prodotto con determinate caratteristiche di forma e consistenza, ma che non hanno alcun valore dal punto di vista nutrizionale.

I grassi vegetali idrogenati non sono altro che margarine e sono presenti in quasi tutti gli alimenti quotidiani: brioches, grissini, crackers, biscotti, dolci, noccioline, moltissimi tipi di pane, e purtroppo moltissimi altri.

Tutti questi prodotti contengono dei particolari grassi acidi in forma "trans", che interferiscono notevolmente nei sistemi di regolazione dei valori di colesterolo da parte dell'organismo.

Basta pochissimo per raggiungere nell'alimentazione quotidiana una quantità di grassi acidi "trans" sufficiente ad interferire con il colesterolo. Ad esempio una bistecca da 150 grammi contiene la stessa quantità di "trans" di un singolo biscotto.
Bastano due crackers e un biscotto...

I cibi fritti determinano una digestione lenta, ma non sono da considerarsi in assoluto dannosi. Friggendo con un olio che resiste alle alte temperature (olio di oliva), il cibo assorbe un minor quantitativo di grasso e risulta quindi più leggero e croccante. Al contrario friggendo con gli oli di semi (fatta eccezione per l'olio di semi di mais), l'assorbimento è maggiore ed i cibi risultano più untì e più difficili da digerire.

Da escludersi, in modo categorico, per le frittture, l'uso dello strutto: esso è un grasso animale, di maiale, una volta fritto, pur lasciando molto chiare e croccanti ad es le patatine dei fast-food, è altamente dannoso per le arterie, per il cuore, per il fegato e soprattutto per il pancreas quando questo è già provato dal diabete.

latte parzialmente scremato che ha un giusto apporto di calcio ma contenendo meno lattosio e meno grassi è più digeribile; lo yogurt, fresco e nutriente ha lo stesso valore nutritivo del latte ma è più digeribile, si può preparare facilmente anche a casa propria acquistando i fermenti lattici in farmacia, metterli in un contenitore non metallico e riempirlo di latte, lasciarlo in luogo tiepido, ogni giorno bisogna sostituire il latte.

Meglio un caffè amaro che con il dolcificante; recentemente è stato scoperto che a causa di un metabolita dell'*Aspartame*, chiamato formaldehyde, si possono presentare problemi seri come il danneggiamento a lungo termine del sistema nervoso, e danni irreversibili al sistema genetico.

La formaldeide può causare severi danni all'organismo anche a bassi livelli di assunzione!

Il fruttosio ed il saccarosio (nome chimico dello zucchero comunemente usato) hanno lo stesso valore calorico, vale a dire 4 calorie per grammo. Quindi dal punto di vista nutrizionale si equivalgono. La differenza risiede nel fatto che il fruttosio ha un potere dolcificante superiore a quello del saccarosio (circa 4 volte di più), per cui, se per rendere dolce una tazzina di caffè si usano 10g di saccarosio (40 calorie), è sufficiente usare una quantità inferiore di fruttosio (circa 2.5g pari a 10 calorie) per ottenere lo stesso grado di dolcezza.

Meglio utilizzare sempre un' acqua oligominerale o trattata con filtro e purificatore;

se non vi piace la carne o non la mangiate per una scelta etica o altro non dimenticatevi di mangiare buone porzioni di legumi per un giusto apporto di proteine.

Ricordandovi che:

"ne uccide più "la gola" che la spada..." e noi siamo ciò che mangiamo !... vi auguriamo una buona navigazione nel nostro sito!

[Salute e Bellezza](#)

NORME SULLA PRIVACY

"Per pubblicare gli annunci su questo sito utilizziamo aziende pubblicitarie indipendenti. Queste aziende possono utilizzare alcuni dati (che non includono il tuo nome, indirizzo, indirizzo email o numero di telefono) sulle tue visite a questo e altri siti web per creare annunci pubblicitari su prodotti e servizi che potrebbero interessarti. Se desideri ulteriori informazioni in merito e per conoscere le opzioni disponibili per impedire l'utilizzo di tali dati da parte di queste aziende, [clicca qui](#)"

DISCLAIMER

I consigli per il benessere che vengono esplicitati nel sito non vogliono essere sostituibili a consigli medici o specialistici, ai quali ci si deve rivolgere in caso di patologie.

Il proprietario del sito non ha nessuna responsabilità per i contenuti degli annunci pubblicitari presenti nelle pagine del sito stesso.

info@studio45benessere.it